



Recipe 31日発酵レシピ

## 中華ちまき

### Ingredients 材料 / 8 個分

もち米	2 カップ (約 340g)	(A)	
豚バラブロック肉	150g	だし汁	椎茸の戻し汁と干し海老の戻し汁を合わせて1カップ
干しいたけ	3枚	塩麴	大さじ1
干しえび	10~20g	みりん	大さじ1
にんじん	60g	甘酒	大さじ1
ごぼう (竹のこ)	60g	しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1	酒	大さじ1
うずら卵 (水煮)	8個	五香粉	小さじ1/3~
甘栗	8個		
		竹の皮	8枚
		(アルミホイル)	

### Directions 作り方

#### (準備)

- ・もち米は洗って、たっぷりの水につけ3~4時間以上浸水し、ざるにあげて水気を切っておく。
- ・干しいたけは300ccの水に浸し、半日ほど浸けて戻してから7~8mm角に切っておく。  
(戻し汁はとっておく→だし汁)
- ・干しえびはさっと洗って2倍の水につけて30分~1時間ほど浸けて戻してから粗く刻んでおく。  
(戻し汁はとっておく→だし汁)
- ・竹の皮はたっぷりの水に浸して柔らかくしてから水分をふきとっておく。
- ・豚バラ肉は、1cm角くらいに切っておく。
- ・人参、ごぼうは7.8mm角に切る。

#### 【作り方】

- ① フライパンにごま油と豚肉を入れて中火で熱し、肉の色が変わったら、にんじん、ごぼう、しいたけ、干しえびの順に加えて炒め、もち米を加えて弱火で3~4分油がなじむまで炒める。
- ② ①にAを加えて強火にし、沸騰したら中火にして汁気がなくなるまで炒めて火を止める。
- ③ ②を8等分して粗熱が取れたら竹の皮にのせ、うずらの卵と甘栗を中心に入れて包む。
- ④ 蒸気のたった蒸し器に入れ、強火で30分蒸す。

Kitchen Studio

tabemonosashi